

Noora Jauhiainen

AKTIIVINEN IKÄ

– OPAS SENIORILIIKUNNAN SUUNNITTELUUN JA TOTEUTUKSEEN VUOKATIN URHEILUOPISTOLLA



Liikunnanohjaaja

(AMK)

Kevät 2016

TIIVISTELMÄ

Tekijä(t): Noora Jauhiainen

Työn nimi: Aktiivinen ikä – Opas senioriliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen Vuokatin Urheiluopistolla

Koulutusohjelma: Liikunta ja vapaa-aika

Asiasanat: Aktiivinen ikä, markkinointi, seniori, soveltava liikunta, tuotteistamisprosessi

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa sähköinen opas, joka käsittelee senioriliikunnan suunnittelua ja toteutusta. Työn toimeksiantaja on Vuokatin Urheiluopisto. Toimeksiantajan tavoitteena oli saada uutta tietoa siitä, kuinka toteuttaa senioreille suunnattavaa liikuntaa ja mitä esimerkiksi seniorit liikunnalta hakevat ja mikä heitä motivoi matkustamaan. Uutta tietoa haettiin senioriryhmälle toteutettavan teorian pohjalta koottavan ja pilotoitavan esimerkkiviikonlopun avulla.

Omina oppimistavoitteina oli oppia perusliikuntamuotojen soveltamista kyseiselle ryhmälle sopivaksi. Lisäksi isoon rooliin nousi liikunnan yhteiskunnallisen aseman tunteminen ja siihen perehtyminen. Opinnäytetyön aikana perehdyin yhteiskunnalliseen muutokseen väestön ikärakenteessa, joka onkin yksi syy, miksi juuri tätä opinnäytetyötä lähdettiin toteuttamaan käytännössä. Lisäksi sain lisää kokemusta liikunta-alan organisaatiossa toimimisesta.

Opinnäytetyöni on tuotteistettu. Tuotteistusprosessi käynnistyi kesällä 2015, jolloin sain toimeksiantajalta toimeksannon tämän kaltaisen oppaan suunnitteluun. Oppaan pohjana on teorialtieto senioriliikunnasta, jota täydennetään esimerkkiviikonlopussa kerätyllä palautteella ja senioriryhmän kokemuksilla senioriliikuntaan liittyvissä asioissa. Oppaan toteutusvaiheessa opasta muokattiin ja lopulta valmis opas hyväksyttiin työn toimeksiantajalla. Työn toimeksiantajalla oli asiantuntijarooli koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Opas on suunnattu senioriliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen Vuokatin Urheiluopistolla. Oppaassa on otettu erityisesti Urheiluopiston myyntipalvelun henkilökunta huomioon. He ovat juuri niitä henkilöitä, jotka vastaavat senioriliikunnan markkinoinnista ja tavoitteena onkin, että opas toimii heidän työkalunaan senioriliikunnan markkinoinnissa.

Lisätäkseeni opinnäytetyöni luotettavuutta keräsin palautetta malliohjelman pilotoinnin jälkeen testiryhmältä. Tällä varmistettiin se asia, että kaikki tieto ei pohjautu pelkästään teoriaan vaan myös pilottiin osallistuneiden senioreiden kokemukset ja mielipiteet on otettu huomioon oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Jatkokehityksaiheita oppaalleni voisivat olla ravitsemustietouden suunnittelu senioreille tarjottavien liikunta- ja hyvinvointipalveluiden yhteydessä. Lisäksi voisi tuottaa oppaan Urheiluopiston henkilökunnan ja opiskelijoiden käyttöön, joka pureutuu laajemmin senioriliikunnan suunnitteluun ja ohjaamiseen. Oppaassa voisi käsitellä esimerkiksi yleisimpiä ikääntyvien ihmisten sairauksia ja niiden vaikutuksia liikunnanharrastamiseen. Lisäksi Urheiluopiston esteettömyyttä voitaisiin korottaa ja toteuttaa jonkinlainen suunnitelma siitä, miten esteettömyyttä voitaisiin parantaa Urheiluopistolla ja sen ympäristössä.

ABSTRACT

Author(s): Noora Jauhiainen

Title of the Publication: Active Age – a guide for planning and instructing physical activities for seniors at Vuokatti Sports Institute

Field of study: Bachelor of Sports Studies

Keywords: active age, adapted physical activity, productization process, marketing, senior

The purpose of the thesis was to design and create an electronic guide for planning and instructing physical activities for seniors. The commissioner was Vuokatti Sports Institute. The aim of the commissioner was to obtain new information on how physical activities targeted at seniors were instructed, what seniors expected from physical activities and what motivated them to travel. New information was sought by piloting a physical activities weekend for a group of seniors. The physical activities chosen for the pilot weekend were based on theory.

This thesis is commoditized. The productization process began in summer 2015, when the commissioner commissioned the planning of the guide. The guide is based on theory of physical activity for seniors, supplemented by feedback given by seniors who participated in the pilot weekend and their experiences of physical activity. In the commercialization phase the guide was edited and finally approved by the commissioner which supervised the whole product development process and provided expert insight into the process.

The guide is aimed at planning and instructing physical activities for senior citizens at Vuokatti Sports Institute. It is targeted at the Institute's sales staff in particular because they are responsible for marketing the activities for seniors. Thus, the aim is that the guide is a tool for marketing physical activities for seniors.

Feedback was collected from the test group after the pilot weekend to increase the reliability of this thesis. This ensured that all the information was not based on mere theory: also the experiences and opinions of the seniors who participated in the pilot weekend were taken into account in the planning and creation of the guide.

Further development topics include the design of an information package on sports nutrition for seniors that would be offered to seniors as part of physical activity and wellness services. In addition, a guide on planning and instructing physical activities for seniors could be created for the staff and students at Vuokatti Sports Institute. This guide could discuss, for example, the most common diseases among older people and their impact on physical activity. In addition, a study on the accessibility of the Sports Institute could be made to identify possible shortcomings and plan how the accessibility of the Sports Institute and its surroundings could be improved.

ALKUSANAT

Tämä opinnäytetyö kertoo senioriliikunnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Opinnäytetyö on tuotteistettu ja lopputuotteena on opas, jonka avulla toimeksiantaja voi suunnitella ja toteuttaa senioriliikuntaa omassa organisaatiossaan. Haluan kiittää työn toimeksiantajaa Vuokatin Urheiluopistoa ja erityisesti siellä minua auttanutta Mira Tuonosta ja Mika Kumpulaista. Haluan kiittää myös Merja Vikströmiä, joka oli mukana oppaan suunnittelussa sen alkuvaiheessa. Kiitokset ansaitsee myös opinnäytetyötä ohjannut opettaja Liisa Paavola. Lisäksi kiitokset ansaitsee lähipiirini, joka on jaksanut tukea minua koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO.....	1
2 SENIORILIIKUNTA	2
2.1 Ikääntyneiden liikuntasuositukset	2
2.2 Liikunnan merkitys senioreille.....	4
2.3 Senioriliikunnan ohjaaminen	5
2.4 Pilotointiin valitut liikuntalajit ja oheistoiminnot	7
3 VUOKATIN URHEILUOPISTO.....	9
4 MATKAILUMARKKINOINTI.....	11
4.1 Wellness-matkailu	11
4.2 Seniorit markkinoinnin kohteena	12
4.3 Mainonta matkailussa.....	13
4.4 Markkinoinnin suuntaviivat Vuokatin Urheiluopistolla	14
5 TARKOITUS, TAVOITE JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	16
6 TUOTTEISTAMISPROSESSI	18
6.1 Ideavaihe.....	18
6.2 Luonnosteluvaihe	19
6.3 Kehittelyvaihe	22
6.4 Viimeistely	24
7 POHDINTA.....	29
7.1 Johtopäätökset.....	29
7.2 Oppaan arviointi	30
7.3 Eettisyys	32
7.4 Luotettavuuden arviointi	33
7.5 Kehittämisideat.....	34
7.6 Oma ammatillinen kehittyminen	35
LÄHTEET	38
LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Maamme väestö ikääntyy lähitulevaisuudessa merkittävästi. On arvioitu, että vuonna 2030 maassamme on 1,4 miljoonaa yli 65-vuotiasta (Aalto 2009, 8). Terveiden ja toimintakyvyn merkitystä tulisi siis korostaa lähitulevaisuudessa. On sanottu, että ikä ei tule yksin vaan ikä tuo mukanaan erilaisia muutoksia esimerkiksi fyysisessä kunnossa, johon tulisi kiinnittää huomiota ja kannustaa ikääntyneitä panostamaan omaan terveyteensä ja hyvinvointiin. Hyvässä kunnossa oleva seniori selviää itsenäisesti omasta arjestaan ja jaksaa huolehtia itsestään.

Seniorit ja ikääntyvät ovat yhä kasvavissa määrin aktiivisempia kuin ennen ja he haluavat sijoittaa rahojaan itseensä ja hyvinvointiin. Heillä on myös yhä enemmän rahaa käytettävissä, mitä ennen on ollut. (FCG Konsultointi Oy 2013, 6.)

On hyvä muistaa, että koko keho tulisi huomioida kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta, sillä mieli ja keho kulkevat käsi kädessä. Jos jollakin osa-alueella seniori ei tunne itseään hyvinvoivaksi, se vaikuttaa väistämättä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunnan ei tulisi myöskään olla liian raskasta tai vaikeaa, jokaisen olisi hyvä löytää ne lajit ja keinot joista nauttii. Liikunta on usein hyvin paljon myös sosiaalinen tapahtuma, joten tätä ei tulisi unohtaa suunniteltaessa ja markkinoidessa senioreille suunnattuja hyvinvointi- ja liikuntapalveluita.

Valitsin tämän aiheen, koska senioriliikunta kiinnostaa minua ja haluan olla omalta osaltani luomassa jotain uutta Vuokatin Urheiluopistolle senioreihin ja ikääntyviin liittyen. Työn tavoitteena on tuottaa uutta tietoa toimeksiantajalle siitä, kuinka toteuttaa senioreille suunnattavaa liikuntaa ja mitä esimerkiksi seniorit liikunnalta hakevat ja mikä heitä motivoi matkustamaan. Uutta tietoa haettiin asiakasryhmälle toteutettavan teorian pohjalta kootun ja pilotoitun esimerkki viikonlopun avulla.

2 SENIORILIIKUNTA

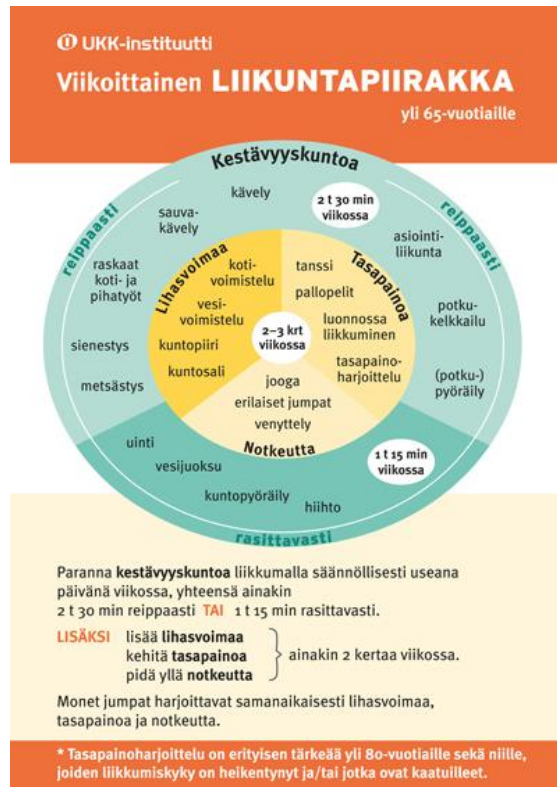
Seniori käsitteellä tarkoitetaan työelämän jälkeistä aktiivista aikaa viettävää elämänvaihetta, jolloin vasta iän tuomat muutokset alkavat vähitellen ilmaantua. Ikääntyneellä tarkoitetaan ihmistä, joka on jo varsinaisessa vanhuusiän vaiheessa. Seniorin ollessa ns. kolmannessa iässä ikääntynyt voidaan katsoa olevan ns. neljännessä iässä eli varsinaisessa vanhuuden vaiheessa, jolloin ulkopuoliselle avulle on jo tarvetta. (Tervaskari 2006, 59.) Tässä työssä käytetään seniori käsitettä, eli pureudutaan työelämän jälkeistä aktiivista aikaa viettäviin senioreihin, joilla ei ole vielä ulkopuoliselle avulle tarvetta.

Vuori (2011, 89.) tuo esille liikunnan merkityksen vanhenemisen kannalta seuraavalla tavalla: Liikunnalla ei voida vaikuttaa vanhenemiseen estävästi vaan sillä voidaan vähentää vanhenemisen vaikutuksia ja jopa kokonaan ehkäistä useiden eri sairauksien aiheutuvaa vanhenemista. Karvonen (2015, 39–40.) nostaa omassaan pro-gradu tutkielmassaan esiin kaksi eri merkityskokonaisuutta: liikunta terveyden edistäjänä ja aktiivisuus voimavarana.

2.1 Ikääntyneiden liikuntasuositukset

Yksilöllisyys on tärkeää muistaa laadittaessa liikuntaohjelmia ikääntyville, koska heidän suositeltu liikunnan määrä ja muodot voivat vaihdella suuresti saman ryhmän sisällä. Ikääntyville suositellulla liikunnalla pyritään vaikuttamaan neljään eri asiaan. Liikunnan avulla pyritään hidastamaan lihaskatoa ja ylläpitämään lihasvoimaa esimerkiksi kotivoimistelun tai kuntosaliharjoittelun avulla. Toiseksi notkeutta tulisi pitää yllä esimerkiksi joogan avulla. Tasapainoa voidaan ylläpitää yhdessä lihasvoiman ja liikkuvuuden ylläpitämisen kanssa esimerkiksi erilaisten tasapainoratojen ja tanssiharjoitteiden kautta. Lisäksi kestävyyskuntoa olisi hyvä pitää yllä esimerkiksi kävellen. Kaikki nämä neljä erilaista harjoittelun muotoa vaikuttavat myös ylläpitämään luuston vahvuutta, joka on myös erittäin tärkeää

ikääntyvälle. (Vuori 2011, 99.) Liikunnan sisältö on sovitettava vastaamaan kunkin mahdollisuuksia ja omaa halukkuutta (Vuori 2011, 102.)



KUVA 1. Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille (UKK-instituutti 2014)

UKK-instituutti on laatinut oman liikuntapiirakan yli 65-vuotiaille, jota on hyvä käyttää suunnitellessa ja toteuttaessa ikääntyvien liikuntaa. Liikuntapiirakan mukaan kestävyyskuntoa suositellaan harrastettavaksi useana päivänä viikossa, mielellään päivittäin esimerkiksi kävelyä. Kestävyysliikunnan lisäksi suositellaan harrastettavaksi lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa ainakin 2 kertaa viikossa. On hyvä huomioida myös yhden liikuntakeran kesto, jonka ei tarvitse olla pitkä. 30-45min on riittävä kesto yhdelle liikuntakerralle. (UKK-instituutti 2014.)

Säännöllinen liikunta ylläpitää sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja voi parantaa sitä jopa 80-vuotiaana. Yhdessä aikaisemmin mainittujen osa-alueiden kanssa säännöllinen ja monipuolinen liikunta ylläpitää toimintakykyä. Liikunta hidastaa

taa myös toimintakyvyn heikkenemistä vaikka se aloitettaisiin vasta ikääntyneenä. (Liikunnan käypä hoito-suositus ikääntyneille 2016.)

Liikunnalla on todettu olevan vaikutusta myös ihmisen kognitiiviseen puoleen. Liikunnalla on suotuisia vaikutuksia esimerkiksi muistiin ja tarkkaavaisuuteen. Suurelta osin liikunnan vaikutusmekanismit ihmisen kognitioon ovat kuitenkin vielä selvittelyn alla, eikä tutkimustietoa aiheesta löydy kovinkaan paljon. (Liikunnan käypä hoito-suositus ikääntyneille 2016.) Liikunnalla voidaan vaikuttaa myös usein sairauksien puhkeamiseen. Fyysisesti aktiivisilla henkilöillä on pienempi riski sairastua sepelvaltimotautiin, korkeaan verenpaineeseen, aivohalvaukseen, tyypin 2 diabetekseen ja eri syöpiin. (Physical Activity and Older Adults 2016.)

2.2 Liikunnan merkitys senioreille

Karvonen (2015, 39–40.) on tutkinut fyysisen aktiivisuuden merkitystä ikääntyvien ihmisten elämänculussa. Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden ikääntyvien mielestä tärkein syy harrastaa liikuntaa oli terveyden ja liikuntakyvyn säilyttäminen. Tutkimukseen osallistuneet kokivat fyysisen kunnon olevan voimavara. Tutkimuksen mukaan nuorempana ei liikunnan terveydellistä merkitystä osattu ajatella, vaan liikkuminen kuului osaksi päivää. Nuorena omaksuttu aktiivinen elämäntapa näyttäisi kuitenkin jatkuvan läpi elämän.

Toimintakyvyn säilyttäminen ikääntyessä on erittäin tärkeää ja tavoitteellista. Hyvä toimintakyky mahdollistaa itsenäisen arjen ja auttaa jaksamaan päivittäisissä askareissa ja näin ollen luo edellytykset täysipainoiselle elämälle. Toimintakyvyn voidaan katsoa koostuvan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kapasiteetista. Nämä kolme osa-aluetta muodostavat tiiviin kokonaisuuden ja jonkin osa-alueen heiketessä yhteisvaikutus korostuu. (Karvinen 1994, 11.) On tutkittu, että toimintakyvyn ylläpito motivoi senioreita liikkumaan. Aktiiviset ja seniorit toivovat, että voivat pitää toimintakykynsä nykyisellä tasolla. (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016, 73.)

Toimintakyky itsestään ei ole aina pelkästään tärkeää, vaan liikunta tuo elämään sisältöä terveyden ja toimintakyvyn lisäksi. Usein liikuntaharrastuksen motiivina voi olla liikunnan tuottama ilo ja virkistys tai vaikka luonto. Sosiaaliset suhteet ovat myös tärkeässä roolissa motivoivana tekijänä. Hyvä liikuntakyky auttaa sosiaalistensuhteiden ylläpidossa ja yhdessäolo ryhmäkokemusten ohella on monelle ikääntyvälle tärkeä syy harrastaa liikuntaa. (Karvinen 1994, 11–12.) Tutkimusten perusteella voidaan myös todeta, että liikunta on sosiaalisesti myös merkittävää. Ryhmässä liikkuminen koetaan mielekkääksi ja siitä saa läheisyyden kokemuksia. Liikunnasta saatava ilo ja erilaiset sosiaaliset kontaktit lisäävät senioreiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016, 73.)

Liikunnalla ei voida estää vanhenemista, mutta sen avulla voidaan vaikuttaa vähentävästi normaalin vanhenemisen aiheuttamien muutosten asteeseen ja siitä seuraaviin seurauksiin. Fyysisesti aktiivisen iäkkään ”ilmiasu” voi olla nuorempi, kuin fyysisesti passiivisen samanikäisen iäkkään, vaikka ”perusasua” olisi sama. (Vuori 2011, 89.)

2.3 Senioriliikunnan ohjaaminen

Liikunnanohjauksen tavoitteet voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään eli fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tavoitteisiin. Fyysisiin tavoitteisiin kuuluu esimerkiksi fyysisen kunnon ja liikuntakykyisyyden parantaminen ja ylläpito. Psyykkisiin tavoitteisiin voidaan sisällyttää esimerkiksi onnistumisen elämykset, ilon ja virkistuksen kokemukset (tunne-elämän tavoitteet). Psyykkisiin tavoitteisiin voidaan lukea myös esimerkiksi luovuuden harjoittamista ja tietoa ja sen ymmärrystä eri sairauksien ja liikunnan välisistä yhteyksistä (kognitiiviset tavoitteet). Sosiaalisia tavoitteita voidaan katsoa olevan esimerkiksi sosiaalinen vuorovaikutus ja itsetunnetun tukeminen. (Karvinen 1994, 13; Mätkä & Rintala 2002, 173–176.)

Liikunnanohjaaja toimii ikääntyvien liikunnan edistäjänä. Liikuntaan kannustavia tekijöitä, jotka vaikuttavat liikunnan harrastamiseen, ovat mm. terveys, muiden

ihmisten seura ja hyvä olo. Tärkeintä on muistaa, että kaikki ihmiset ovat erilaisia ja heillä on erilaiset lähtökohdat harrastaa liikuntaa. Tämä asia on hyvä huomioida liikunnanohjauksessa. (Vuori 2011, 99; Karvinen 1994, 14.) Keskeinen ajatus on kannustaa liikkujia päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen, tutuista asioista on helppo lähteä liikkeelle. Moderni kuntoliikunta ei ole senioreille välttämättä niin tuttua, kun voisimme kuvitella. (Mälkiä & Rintala 2002, 176.)

Liikunnanohjaajalle itselleen on itsestään selvää liikkua, mutta on erittäin tärkeä arvioida jokaisen toimintaan osallistuvan ikääntyvän toimintakykyä ja ottaa huomioon mahdollisten sairauksien asettamat rajoitukset. Näillä toimenpiteillä varmistetaan myös toiminnan turvallisuus ja ohjaajan on myös kyettävä omalla tietämyksellään lisäämään ohjattavien turvallisuuden tunnetta. Ryhmien olisi syytä olla melko samantasoisia, jotta toimintaan osallistuvat saisivat mahdollisimman paljon irti liikunnasta. Yleensä ikääntyviä ohjataan melko suurissa ja monenkirjaisissa ryhmissä ja tästä olisi pyrittävä eroon. (Karvinen 1994, 13–14.)

Osallistumista rajoittaa usein tunne siitä, että liikunta koetaan liian raskaaksi. Omaehtoinen liikkuminen vähenee usein toimintakyvyn heikentyessä. Toimintakyvyn heikentyessä olisi tärkeää kannustaa henkilöä liikkumaan, koska silloin liikunnalla on keskeinen merkitys toiminatakyvyn ylläpidossa. Liikkumiseen kannustaa yleisesti ottaen liikunnasta saatava virkistys ja nautinto. Tämä olisi hyvä muistaa senioriliikunnan suunnittelussa. (Mälkiä & Rintala 2002, 172.)

Tärkeää on myös panostaa hyvään suunnitteluun, mutta tärkeää on osata myös varautua yllättäviinkin suunnitelman muutoksiin. Hyvä suunnitelma antaa myös mahdollisuuden suunnitelman muutokseen ja suunnitelmassa on huomioitu ryhmässä olevien yksilölliset tarpeet. Liikunnan tulee olla monipuolista, laadukasta, mielenkiintoista ja riittävän tehokasta. Ilon ja nautinnon löytämistä kannattaa myös korostaa, ikääntyville liikuntakerta on voimakkaasti myös sosiaalinen tapahtuma. Tärkeää olisi opettaa myös osallistujille keinoja, joiden avulla he voivat liikkua itsenäisesti. (Karvinen 1994, 14–16.)

On muistettava, että suurin osa tuokiosta koostuu toiminnasta, jonka osallistujatuntee hallitsevansa ilman suuria ponnisteluja. Kannustava ja salliva lämminhenkinen ilmapiiri on ensiarvoisen tärkeää ohjaustilanteessa. Työtapojen tulisi tukea liikkujan itsenäisyyttä ja aktiivisuutta. Ohjaajan tehtävä on auttaa löytämään jokaisen omat voimavarat ja olla apuna tarvittaessa. Tuntijärjestelyjen tulee olla selkeitä, eikä yhteen tuokioon sisällytetä monia erilaisia toimintatapoja. (Mälkiä & Rintala 2002, 178.)

2.4 Pilotointiin valitut liikuntalajit ja oheistoiminnot

Pilotointiin valikoitu mukaan vesiliikunta koska se on erittäin suosittu liikuntalaji senioreiden keskuudessa. Vesi on lempeä elementti, mutta samalla se myös tarjoaa erittäin hyvän vastuksen kaiken kuntoisille liikkujille. Vedessä liikkuminen on turvallista ja vedessä pystytään tekemään usein sellaisiakin liikkeitä, jotka eivät enää kuivalla maalla onnistuisi. Yleensä myös liikuntarajoitteiset henkilöt selviävät vedessä ilman apuvälinettä. (Anttila 2003, 63.)

Voimaharjoittelu oli nostettu pilotointiin mukaan kuntosaliin tutustumisen muodossa. Lihasvoimaharjoittelulla voidaan vaikuttaa estävästi lihasvoiman ja lihasmassa vähenemiseen (Keränen 2014, 84). Oikeanlaisilla harjoituksilla voidaan myös tutkimusten mukaan kasvattaa iäkkäiden henkilöiden lihasmassaa. Hyvästä lihaskunnosta on hyötyä myös esim. äkkitilanteissa kuten liukastuminen. Tutkimusten mukaan myös erilaiset kiputilat vähentyvät lihaskuntoharjoittelun myötä. (Karvinen, Kettula, Koivula, Pitkänen, Pohjolainen, Räsänen & Salminen 2006, 26.)

Ikääntyneiden liikuntasuositukset suosittelevat, että notkeutta tulisi pitää yllä esimerkiksi joogan avulla. Tasapainoa voidaan ylläpitää yhdessä lihasvoiman ja liikkuvuuden ylläpitämisen kanssa esimerkiksi erilaisten tasapainoratojen ja tanssiharjoitteiden kautta. (Vuori 2011, 99.)

Ulkoliikunnasta pilotoinnin ohjelmassa oli perjantai-illan lumenveisto, joka toimii ryhmän yhteishengen kohottajana ja samalla ryhmäläisillä on mahdollisuus tutustua toisiinsa. . Mukava yhdessä tekeminen tukee ryhmän ryhmäytymistä ja kohottaa yhteishenkeä. Monelle seniorille on tärkeää, että he pääsevät toimimaan yhdessä muiden kanssa ja usein liikuntakerta on suuressa määrin myös sosiaalinen tapahtuma. Toinen ulkoliikunta kerta toteutettiin lauantaina aamupäivällä lumikenkäillen. Liikuntamuotojen valinta perustuu ikäihmisten liikuntasuositukseen, jossa pyritään vaikuttamaan kestävyys ylläpitoon esim. kävellessä. (UKK-instituutti 2014.)

Liikuntaa ja kulttuuria yhdistää niiden molempien hyvinvointivaikutukset. On tärkeää luoda elämyksiä liikkumisen rinnalla tai oheistoimintana liikunnalle. Liikunnan terveysvaikutukset ovat laajentuneet käsittämään monipuolisesti hyvinvointivaikutuksia. (Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista 2010.)

3 VUOKATIN URHEILUOPISTO

Vuokatin Urheiluopisto tunnetaan kansainvälisenä, ympärivuotisena ja jatkuvasti kehittyvänä koulutuskeskuksena. Hyvinvointi-, liikunta-, koulutus-, ja valmennuspalveluita tarjotaan luonnoskauniissa vaaramaisemassa. Urheiluopisto sijaitsee keskeisellä paikalla Vuokatin ytimessä ja kaikki on käden ulottuvilla, esimerkiksi ulkoilureiteille pääsee suoraan piha-alueelta. (FCG Konsultointi Oy 2013, 5.)

Vuokatin Urheiluopisto toimii yhtenä valtakunnallisena liikunnan koulutuskeskuksena yhdentoista urheiluopiston joukossa. Vuokatin Urheiluopistoa ylläpitää Vuokatin Säätiö, joka kehittää Vuokatin Urheiluopistoa taustayhteisönään Suomen Hiihtoliitto, Kainuun Säätiö ja Kainuun ammattiopisto. Säätiön tarkoitus on liikunnan ja erityisesti hiihtourheilun kehittäminen. Opiston päätehtävinä ovat vapaan sivistystyön kurssitoiminta sekä ammatillinen perus- ja lisäkoulutus. (Vuokatin Urheiluopiston toimintasuunnitelma 2016, 2.)

71. toimintavuoteensa lähtevän Vuokatin Urheiluopiston vahvuuksia ovat ainutlaatuinen kainuulainen luonto selkeine vuodenaikoinen sekä monipuoliset liikunnan suorituspaikat. Henkilökunnan asiantuntemus ja vuosikymmenien saatossa kehittynyt osaaminen antavat hyvät lähtökohdat toiminnan jatkuvalla kehittämiselle, jossa laadukkaat palvelukokonaisuudet tulee olla keskiössä. (Vuokatin Urheiluopiston toimintasuunnitelma 2016, 2.)

Hyvinvointimatkailu on voimakkaasti nouseva matkailun osa-alue ja tämä on huomioitu myös Urheiluopistolla. Hyvinvointimatkailun lisäksi voidaan puhua myös terveysturmatkailusta johon sisältyy perinteisesti sairauksien parantaminen ja terveyden ylläpitämiseen liittyvät tekijät. Luonnon merkitys kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja sen edistämisessä on yhä nousevassa roolissa tämän päivän hyvinvointimatkailussa, Urheiluopistolta ja sen ympäristöstä löytyy pala ainutlaatuista Kainuulaista luontoa, jota hyödynnetään kaikessa matkailussa. (Oikarinen K. & E. 2014, 2.)

Edellä mainittujen lisäksi Vuokatin Urheiluopistolla seniorimatkailu voi olla myös kulttuurimatkailua, liikuntamatkailua, vapaa-aika matkailua, harrastusmatkailua, elämysmatkailua, perinnematkailua, ruokamatkailua ja seikkailumatkailua. (Oikarinen K. & E. 2014, 1.)

Vuoden 2016 toimintasuunnitelmassa on nostettu esille tämä opinnäytetyö ja siihen liittyvät odotukset. Tavoitteena olisi selvittää millaisille kursseille olisi kysyntää (Vuokatin Urheiluopiston toimintasuunnitelma 2016, 10.). Strategiassa painotetaan uusien tuotteiden ja palveluiden toteutuksen nopeuttamista. Palveluiden ja tuotteiden kehittämistä on käsiteltävä jatkuvana prosessina (Vuokatin Urheiluopiston strategia 2015–2020, 10.).

4 MATKAILUMARKKINOINTI

Matkailumarkkinointia on taitolaji, joka vaatii suunnittelua. Suunnittelun avulla vedetään suuntaviivoja, joita seurataan ja joiden avulla markkinointia toteutetaan mahdollisimman tehokkaasti. Markkinoinnissa tarvitaan selkeitä tavoitteita, jotta tuloksia voidaan verrata. Lisäksi onnistunut markkinointia tarvitsee toimintaohjeita, joiden avulla matkailumarkkinoinnin kilpailukeinoja voidaan toteuttaa. Jatkuviin matkailumarkkinoiden muutoksiin on osattava varautua etukäteen, jotta markkinointi olisi mahdollisimman tehokasta ja tämä lisää matkailuyritysten markkinoinnin suunnittelun tarvetta. (Albanese & Boedekert 2002, 11.)

Matkailumarkkinoinnin suunnitteluun voidaan jakaa karkeasti neljään eri syyhyn. Ensimmäinen syy on yksinkertaisesti yrityksen tarve järjestelmälliselle toimintasuunnitelmalle jota noudattaa. Toinen syy liittyy tavoitteiden asetteluun, sillä matkailumarkkinointi tarvitsee selkeitä tuloksi joihin vertailla. Kolmas syy johon hyvä suunnittelu auttaa on ympäristössä tapahtuvat ulkoiset muutokset. Neljäs syy liittyy markkinoiden ailahtelevuuteen ja matkailijoiden muuttuviin tarpeisiin, joihin pyritään mahdollisimman hyvin vastaamaan. (Albanese & Boedekert 2002, 11.)

4.1 Wellness-matkailu

Wellness-matkailun on ennustettu kasvavan tulevaisuudessa. Terveys ja hyvinvointi kiinnostavat yhä enemmän ihmisiä. (Suontausta & Tyni 2005, 9.) Wellness-matkailutuotteessa on huomioitu kaikki ihmisen aistit ja niihin pyritään vastaamaan mahdollisimman monipuolisesti (Suontausta & Tyni 2005, 245.) Aulina Poolin esittämissä kuluttajatrendeissä on nostettu esiin wellness-matkailua vahvistavana tekijänä ikääntyvät matkailijat. Tulevaisuudessa väestö on keskimääräistä vanhempaa, mutta hyväkuntoisempaa. Matkailijoiden ikä kuitenkin vaatii huomiota matkailupalveluiden suunnittelussa. (Suontausta & Tyni 2005, 58.)

Wellness voidaan määritellä aktiiviseksi hyvinvoinniksi. Yksilöllä on vastuu omasta hyvinvoinnista oman hyvinvoinnin tuottajana ja arvioijana. Wellnessiin kuuluu myös keskeisesti hyvinvoinnin käsite, joka voidaan määritellä kokonaisvaltaiseksi hyvinvoinniksi. (Suontausta & Tyni 2005, 68.) Wellness-matkailutuotteen tulee olla asiakaslähtöinen ja sen tulee perustua wellness-ajatteluun. Asiakaslähtöiset wellness-matkalutuotteet voidaan jakaa kahteen eri ryhmään. Tuotteet voivat olla joko kokonaisia tai osittaisia wellness-tuotteita. Kokonaisesta tuotteesta voidaan puhua silloin kuin matkailijan kokonaisvaltainen hyvinvointi on huomioitu ja se on pääasiallinen matkustusmotiivi. Osittaisesta wellness-tuotteesta puhutaan taas silloin, kun wellness-matkailupalvelu on osana jotain muuta matkailutuotetta, eikä sillä tavoitella kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Suontausta & Tyni 2005, 137–138.) Wellness-nimikkeen alla tarjottavat tuotteet ovat pääpiirteissään hyvinvointituotteita. Wellness- tuotteisiin sisältyy yleensä hiljentymistä ja kulttuuria. (Suontausta & Tyni 2005, 211.)

Wellness-kohteen vetovoima perustuu yleensä yksinomaan rakennettuun ympäristöön, monessa tapauksessa luonto on kuitenkin vetovoimatekijänä. Hyvä palvelutarjonta ja palveluvarustus voivat myös muodostaa rakennetun ympäristön, joten tähän pitäisi panostaa enemmän. Matkailija myös arvioi kohteen saavutettavuutta ja imagoa. Näiden kahden asian lisäksi matkustukseen vaikuttaa myös hinta. (Suontausta & Tyni 2005, 189–190.)

4.2 Seniorit markkinoinnin kohteena

Ryhmille tehtävä markkinointi eroaa jokseenkin yksittäisille matkailijoille kohdennetusta markkinoinnista. Ryhmämatkailijoiksi katsotaan vähintään kymmenestä henkilöstä koostuva joukko, joka matkustaa samanaikaisesti. Tyypillisiä ryhmämatkailijoita ovat juuri eläkeläiset. Yksittäismatkailija taas on matkalla yksin tai alle kymmenen hengen porukassa. (Boxberg, Komppula, Korhonen & Mutka 2001, 124.)

Boxbergin ym.(126–127) mukaan yksittäiset matkailijat saavutetaan parhaiten aikakauslehtien ja suoramarkkinoinnin avulla. Yksittäisille asiakkaille pitäisi koostaa erilaisia palvelukokonaisuuksia. Lisäksi yksittäisiä matkailijoita voidaan tavoittaa erilaisten messujen, myyntitapahtumien ja erilaisten mainonnan keinojen avulla. Erityinen merkitys on tuotteen saatavuudella ja saavutettavuudella. Matkatoimistoista jaetaan myös erilaisia esitteitä ja lähetetään asiakkaan toiveiden mukaista tietoa postitse. (Boxber ym. 2001, 127.)

Ryhmämatkailijoita voidaan tavoittaa eri markkinointiviestinnän keinojen avulla. Tällaisia keinoja on useita, mutta tehokkaimpia voisi olla suoramarkkinointi, messut, erilaiset myyntitapahtumat ja henkilökohtainen myyntityö. Yksittäiset majotusliikkeet tekevät myös jonkin verran yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Asiakkaiden toiveiden mukaan räätälöidään erilaisia tuotekokonaisuuksia, jotka voivat sisältää erilaisten aktiviteettien lisäksi myös esimerkiksi kulttuuria. (Boxberg ym. 2001, 127.)

Henkilökohtainen viestintä vaikuttaa asiakkaan kokemaan laatuun ja tyytyväisyyteen. Henkilökohtaisen viestinnän vaikutusta ei siis voi liikaa korostaa yksittäisten ja ryhmämatkailijoiden keskuudessa. Matkailupalveluiden luonteen vuoksi vaaditaan jatkuvaa vuorovaikutusta asiakkaan kanssa. Asiakaspalvelussa työskentelevän henkilön täytyy tunnistaa asiakkaan kohtaamiseen liittyvät erityispiirteet. Erityisesti erityispiirteet korostuvat tilanteissa, joissa tapahtuu jotain yllättävää. Jokainen asiakaspalvelutilanne on ainutlaatuinen, jota ei voi uusia. Hyvällä henkilökohtaisella viestinnällä voidaan vaikuttaa asiakastyytyväisyyteen ja – uskollisuuteen. (Albanese & Boedeker 2002, 216–217.)

4.3 Mainonta matkailussa

Erilaisen markkinointiviestinnän avulla matkailuyritys pyrkii informoimaan ja muistuttamaan tarjoamistaan eri palveluista. Pitää kuitenkin muistaa, ettei tämä ole ainut kilpailukeino, jonka avulla yritys pyrkii markkinoimaan palveluitaan. Kaikki kilpailukeinot viestivät jostain, joten niiden välillä ei saa olla ristiriitoja. Hyvin

suunnitellulla ja toteutetulla viestinnällä ei kuitenkaan voida korvata huonoa palvelua. (Albanese & Boedekert 2002, 179.)

Markkinointiviestinnällä on tärkeä rooli matkailumarkkinoinnissa. Hyvällä markkinointiviestinnällä yritys pyrkii vähentämään asiakkaan epävarmuutta, jota asiakas yleensä kokee ostotilanteessa. Lisäksi markkinointiviestinnän avulla pyritään vastaamaan asiakkaan mielikuviin, jotka tyydyttävät hänen tarpeitaan. (Albanese & Boedekert 2002, 179–180.)

Mainonta on yrityksen itse maksamaa eri viestintävälineissä lähetettävää mainontaa. Mainonnalla pyritään vaikuttamaan välillisesti ja välittömästi yrityksen palveluiden myyntiin, kysyntään vaikuttavien keinojen kautta. Lyhyellä aikavälillä mainonnalla pyritään vaikuttamaan ihmisten ostokäyttäytymiseen ja sen nopeuttamiseen. Mainonnalla voidaan tähdätä myös pitkänaikavälin muutoksiin, luomalla positiivisia mielikuvia ja vahvistamalla niitä. (Albanese & Boedekert 2002, 190.)

Mainonnan suunnittelussa on kiinnitettävä huomiota siihen, miten tunneperäiset ja asenteet vaikuttavat asiakkaan ostokäyttäytymiseen. Positiivinen asenne mainosta kohtaan vaikuttaa suoraan asiakkaiden ostokäyttäytymiseen. (Albanese & Boedekert 2002, 191.)

4.4 Markkinoinnin suuntaviivat Vuokatin Urheiluopistolla

Sosiaalinen media ja Internet ovat kokonaisuudessaan tärkeitä markkinointi- ja myyntikanavia. Seniorimatkailun markkinoinnissa edelleen tehokkaita keinoja on ystävien ja kohteesta muodostunut mielikuva. Asiantuntijoiden mielipiteet voivat vaikuttaa myös matkakohteen valintaan. (Korhonen & Kyyrä 2011, 35.)

Markkinoinnin tehostamiseksi ja liikuntamatkailun kehittämiseksi olisi tärkeää tiivistää yhteistyötä liikunta- ja matkailutoimijoiden kanssa. Markkinoinnin kehittämiseksi voitaisiin koota tiedot alueen eri toimijoiden liikuntapaikoista, vuoroista ja

niiden käytöstä, sekä ohjatuista tunneista aikatauluineen, hintoineen ja yhteistie-toineen. Näitä koottuja tietoja voitaisiin jakaa sesonkiaikoina yhteisesti matkai-luinfoihin ja ympäri Sotkamo ja Vuokattia, sinne missä matkailijoita on. Seniori-matkailun markkinointi on hyvä kytkeä myös osaksi muuta markkinointi (FCG Konsultointi Oy 2013, 10.)

Urheiluopistolla on tehty verkostoitumista alueen muiden toimijoiden kanssa, mutta yhteistyötä olisi varmasti hyödyllistä vahvistaa entisestään. Yhteistyön merkitys tulee korostumaan tulevaisuudessa. Yhteistyö hyödyttää eri osapuolia mahdollistamalla paremman kustannustehokkuuden, osaamisen jakamisen ja monipuolisen ohjelmatarjonnan. (Vuokatin Urheiluopiston strategia 2015, 4-5.)

5 TARKOITUS, TAVOITE JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella sähköinen opas, joka käsittelee senioriliikunnan suunnittelua ja toteutusta. Tarkoituksena oli koostaa toimeksiantajalle malliohjelmanpaketteja eri vuodenaikoihin ja pilotoinnista saadut palautteet sähköiseen muotoon, joka on hyödynnettävissä tulevaisuudessa senioriliikunnan markkinoinnissa.

Omina oppimistavoitteina oli perusliikuntamuotojen soveltaminen kyseiselle ryhmälle sopivaksi. Lisäksi isoon rooliin nousi liikunnan yhteiskunnallisen aseman tunteminen ja siihen perehtyminen. Opinnäytetyön aikana perehdyin yhteiskunnalliseen muutokseen väestön ikärakenteessa, joka onkin yksi syy, miksi juuri tätä opinnäytetyötä lähdettiin toteuttamaan käytännössä.

Työn tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa toimeksiantajalle siitä, kuinka toteuttaa senioreille suunnattavaa liikuntaa ja mitä esimerkiksi seniorit liikunnalta hakevat ja mikä heitä motivoi matkustamaan. Työn tavoitteena oli tehdä selkeä ja helppolukuinen opas, jonka avulla senioripalveluita on helppo markkinoida Vuokatin Urheilupuistolla. Opas on kohdennettu Urheilupuiston myyntipalveluun ja henkilölle, jotka suunnittelevat ja markkinoivat Urheilupuiston palveluita.

Kehittämistehtävät:

1. Millainen liikunta kiinnostaa senioreita
2. Millainen sisältö sopii senioreille
3. Mihin markkinointia kannattaa kohdentaa

Kehittämistehtäviin pyrittiin saamaan vastauksia tuotteen pilotoinnin yhteydessä, keräämällä palautetta senioreiden kokemuksista ja toiveista pilotoinnin jälkeen.

Osaan kehittämistehtävistä vastauksia haettiin teorian ja käytännön palautteiden yhdistämisen avulla.

6 TUOTTEISTAMISPROSESSI

Ennen varsinaisen tuotteistamistyön aloitusta on hyvä selkeyttää se, mitä tuotteistamisella tavoitellaan. Tavoitteet selkeytetään yhdessä toimeksiantajan ja koulun kanssa. Tavoitteiden asettelun jälkeen kartoitetaan nykytilanne, tässä vaiheessa kerätään ja analysoidaan tietoa seuraavia vaiheita varten. Nykytilanteen kartoitukseen on hyvä ottaa mukaan sidosryhmiä (asiakkaat, toimeksiantaja yms.). Tuotteistamisprosessissa pyritään myös ravistelemaan näkemyksiä, joiden avulla voidaan rikkoa vakiintuneita näkemyksiä ja etsiä uusia näkökulmia. (Tuominen, Järvi, Lehtonen, Valtanen & Martinsuo 2015, 12.)

6.1 Ideavaihe

Ensin ajatuksena oli tehdä opas, jossa olisi esitelty yleisimmät senioreiden sairaudet ja mitä niiden kohdalla täytyy ottaa huomioon ohjatessa senioriliikuntaa. Aluksi ajatuksena oli paneutua myös senioreiden ravitsemukseen. Osoittautui kuitenkin, että aihe on niin laaja, että sitä täytyy rajata jotenkin. Joten päätimme rajata aiheen yhdessä toimeksiantajan kanssa koskemaan opasta, joka antaa vinkkejä senioriliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen Vuokatin Urheiluopistolla. Valitsimme myös oppaan näkökannan, joka on enemmän markkinointiin pohjautuva. Asiat esitetään tarpeeksi yksinkertaisesti ja selkeästi, jotta henkilöt joilla ei ole liikunta-alan koulutusta pystyy sisäistämään oppaan tiedot ja käyttämään niitä hyödyksi senioriliikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Saatujen näkemysten perusteella valitaan työn toteuttamistapa, joka palvelee kohderyhmää parhaiten (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Tässä tapauksessa toteuttamistapa oli konkreettinen tapahtuma, jossa suunniteltu tuote pilotoitiin. Ennen pilotointia laadittiin malliohjelma, suunniteltiin budjetti, varattiin tarvittavat tilat ja kontaktoitiin pilottiryhmä. Ennen oppaan suunnittelua perehdyin senioriliikunnan ohjaamiseen ja siihen liittyviin asioihin teorian pohjalta ja keräsin tarvittavaa

teoriapohjaa opasta varten. Koska opas pureutuu myös senioriliikunnan markkinointiin, täytyi teoriapohjaa kerätä myös markkinoinnin suunnittelusta ja toteutuksesta.

Malliohjelma laadittiin ikääntyville annettujen liikuntasuosituksien pohjalta, niin että jokainen osa-alue tulee viikonlopun aikana huomioon. Toimeksiantaja halusi ottaa pilotointiin mukaan myös kulttuuria, joten sitäkin on sisällytetty pilotoinnin ohjelmaan, kuin myös valmiisiin oppaasta löytyviin malliohjelmiin. Täytyy muistaa, että keho ja mieli kulkevat käsi kädessä ja on tärkeä huomioda ihminen kokonaisuutena. Erilaiset sosiaaliset kontaktit lisäävät senioreiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Pilotoinnin jälkeen tuotteistamisprosessissa on tärkeää arvioida lopputulosta. Tämän vaiheen tarkoituksena on tunnistaa jatkokehittämistarpeet ja arvioida työn lopputulosta. Arviointiin on hyvä ottaa mukaan myös sidosryhmien edustajia. (Tuominen ym. 2015, 13.) Tässä tapauksessa mukana työn arvioinnissa oli työn toimeksiantaja ja muutama kyseisessä organisaatiossa työskentelevä liikunnanohjaaja. Viimeisenä tuotteistamisprosessissa oli työn raportointi kirjallisesti koululle ja toimeksiantajalle.

6.2 Luonnosteluvaihe

Opas on rakennettu teorian ja käytännön kokemusten perusteella. Opas sisältää perustietoa senioreiden liikunnanohjauksesta ja liikuntasuosituksista. Opas täydentyy mallipaketin pilotoinnin yhteydessä kerätyllä käytännönpalautteella ja kokemuksilla. Opas on jaoteltu kolmeen eri osioon. Ensimmäisessä osiossa pureudutaan senioriliikuntaan käsitteenä ja siihen millaista liikuntaa senioreille suositellaan. Toisessa osiossa taas pureudutaan senioriliikunnan toteutukseen ja järjestämiseen: Mikä motivoi senioreita ostamaan hyvinvointi- ja liikuntapalveluita ja mihin markkinointia kannattaa kohdentaa. Kolmannessa osiossa kerrotaan senioreille suunnatun malliohjelman viikonlopun kestäneestä pilotoinnista ja siitä

saadusta palautteesta. Oppaan tarkoituksena ei ole pureutua syvällisesti senioriliikuntaan ja sen toteutukseen.

Opas on suunnitellut niin, että se etenee mahdollisimman loogisesti teoriasta käytäntöön eli johdattelee lukijaa itse asiaan. Opas on pyritty pitämään mahdollisimman helppolukuisena, koska sitä tulee käyttämään henkilöt, joilla ei välttämättä ole liikunta-alan koulutusta. Opasta tullaan käyttämään pääsääntöisesti senioriliikunnan suunnittelussa ja markkinoinnissa Vuokatin Urheiluopistolla. Oppaassa markkinoinnin kohderyhmänä on eläkeiän kynnyksellä olevat ja jo yli 65-vuotiaat aktiiviset seniorit.

Oppaan alussa on sisällysluettelo, josta on helppo löytää juuri se mitä etsii. Vaikka oppaan tarkoituksena on olla selkeä ja helppolukuinen, ei värejä ja kuvia ole kuitenkaan unohdettu. Oppaassa olevat kuvat eri liikuntamuodoista on otettu tuotteen pilotoinnin yhteydessä. Oppaan värimaailma mukailee Urheiluopistolla käytettäviä värejä eli pääsääntöisesti tässä tapauksessa Vuokatin violettiä yhdistettynä pirteään vaaleanpunaiseen. Kirjasinkoko leipätekstissä on 12 ja fontti Verdana. Pääotsikot ovat kokoa 14 ja alaotsikot kokoa 13, fontti on molemmissa sama eli Verdana.

Oppaan sisällysluettelo on seuraavanlainen:

LUKIJALLE

1. MITÄ ON SENIORILIIKUNTA

2. SENIORILIIKUNNAN JÄRJESTÄMINEN

2.1. LIIKUNNAN MERKITYS SENIOREILLE

2.2. MIKÄ MOTIVOI OSTAMAAN LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIPALVELUITA

3. MATKAILUMARKKINOINTI

3.1. WELLNESS-MATKAILU

3.2. SENIORIT MARKKINOINNIN KOHTEENA

3.3. MAINONTA MATKAILUSSA

3.4. MARKKINOINNIN SUUNTAVIIIVAT VUOKATIN URHEILUOPISTOLLA

4. SENIORILIIKUNNAN PILOTOINTI VUOKATIN URHEILUOPISTOLLA

4.1. PILOTOINNIN SISÄLTÖ

4.2. PALAUTTEET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

5. MALLIOHJELMIA SENIORILIIKUNNAN MARKKINOINTIIN, SUUNNITTELUUN JA TOTEUTUKSEEN

LÄHTEET

LIITTEET

Aikataulullisesti tämä vaihe kesti marraskuusta - joulukuuhun 2015. Marraskuussa 2015 Suunniteltiin budjettia yhdessä toimeksiantajan kanssa ja varattiin alustavasti tarvittavat tilat maaliskuulle 2016 tuotteen pilotointia varten. Tiloista varattiin sisäliikuntaan soveltuva tila eli tässä tapauksessa jumppasali. Lisäksi sisätiloiksi varattiin luentosali tuloinfoa ja päätöstä varten. Tarkistettiin ja varattiin myös saunat illanviettoa varten. Uimahallista varattiin 2 rataa vesiliikuntaa varten. Ulkoliikuntaa varten varattiin lumikengät, lumenveisto tarvikkeet ja varalta myös sauvakävelyyn soveltuvat sauvat. Joulukuun 2015 aikana suunniteltiin malliohjelman ja kerättiin teoriapohjaan sitä varten. Lisäksi mietittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa pilotointiryhmää.

6.3 Kehittelyvaihe

Teoriapohjan ja ohjelman suunnittelun jälkeen kerättiin pilottiryhmä aktiivisia senioreita, toimeksiantajan kontakteja hyödyntäen. Lisäksi ryhmään kontaktoitiin muukaan myös paikallisia aktiivisia senioreita Sotkamon kunnan erityisliikunnan ohjaajan avustuksella. He pääsivät testaamaan suunniteltuja aktiviteetteja käytännössä ja antamaan palautetta kokemuksistaan. Heillä oli myös arvokas tilaisuus antaa palautetta mm. siitä, mikä heitä motivoi ja millä perusteella he ostavat liikuntapalveluita.

Viikonlopun kestävä mallipaketti alkoi perjantaina iltapäivällä ja päättyi sunnuntaina päivään/iltapäivään. Perjantaina ohjelmassa oli tutustumista alueeseen ja myös yksi liikunnanohjauskerta. Lauantaina toteutettiin kolme liikunnanohjauskertaa, joiden lisäksi myös ilta sisälsi illanvieton, illanviettoon otettiin mukaan kulttuuria. Sunnuntaina aamulla oli vielä yksi liikunnanohjauskerta ja päätös, jossa kuulosteltiin ryhmän tuntemuksia. Sunnuntain kerättiin palautetta viikonlopusta.

Viikonlopun sisältö koostui ohjatuista aktiviteeteista, jotka on esitetty liitteessä 2: Vesiliikunta, ulkoliikunta, tanssi, voimaharjoittelu, kehonhallinta/-huolto ja ryhmäyhtymistä tukevat viitepelit ja leikkimieliset kisailut. Kulttuuripuolesta vastasi Konsta Pylkkäsen Haukka-ahon ajattelijasta poimitut pätkät paikallisen harrastenyhtymän esittämänä.

Vesiliikunnan ollessa suosittu liikuntalaji senioreiden keskuudessa, joten se on nostettu mukaan pilotointiin. Vesi on elementtinään lempeä, joten se soveltuu melkein kaikille liikkujille. Vesi tarjoaa sopivan vastuksen ja kuormittaa hengitystä ja verenkiertoelimistöä, joten se on perusteltua ottaa mukaan pilotointiin.

Ulkoliikunnasta pilotoinnin ohjelmassa oli perjantai-illan lumenveisto, joka toimii ryhmän yhteishengen kohottajana ja samalla ryhmäläisillä on mahdollisuus tutustua toisiinsa. Mukava yhdessä tekeminen tukee ryhmän ryhmäytymistä ja kohot-

taa yhteishenkeä. Monelle seniorille on tärkeää, että he pääsevät toimimaan yhdessä muiden kanssa ja usein liikuntakerta on suuressa määrin myös sosiaalinen tapahtuma. Toinen ulkoliikunta kerta toteutettiin lauantaina aamupäivällä lumikenkäillen. Liikuntamuotojen valinta perustuu ikäihmisten liikuntasuositukseen, jossa pyritään vaikuttamaan kestävyysylläpitoon esim. kävellessä. (UKK-instituutti 2014.)

Voimaharjoittelu oli nostettu pilotointiin mukaan kuntosaliin tutustumisen muodossa. Voimaharjoittelua on tärkeä tehdä, jotta vahvistetaan lihaksia joita tarvitaan ihan arkipäiväisissä toimissa selviytymisessä. Voimaharjoittelun tärkeyttä on perusteltu enemmän teoriaosissa. Voimaharjoittelussa tutustuimme kuntosaliin ja siellä oleviin laitteisiin, jotta senioreilla olisi paremmat mahdollisuudet harastaa voimaharjoittelu omalla ajalla ja ennen kaikkea tietä, mitä kaikkea kuntosalilla olisi hyvä tehdä.

Kehonhuolto/-hallinta oli nostettu pilotointiin mukaan lauantai-iltapäivään, koska tasapainoharjoittelu yhdessä liikkuvuusharjoittelun kanssa ovat suositeltavia liikuntamuotoja senioreille. Kehonhuollossa/-hallinnassa tehtiin monipuolisesti liikkuvuusharjoittelua yhdessä tasapainoharjoittelun kanssa.

Kulttuuria toimeksiantaja halusi ottaa myös mukaan ja Vuokatin ympäristö luotalla hyvät mahdollisuudet ja puitteet. Kulttuurista mukaan otettiin Konsta Pylkkäsen Havukka-ahon ajattelijaa, jota esitettiin lauantaina olevan illanvieton yhteydessä. On tärkeää luoda liikunnan rinnalle myös muita hyvinvointia tukevaa toimintaa, joten pienen näytelmän lisääminen pilotoituun ohjelmaan toi lisän liikunnan rinnalle kulttuurin muodossa.

Pilotoinnin toteutuksen jälkeen pilottiryhmältä kerättiin palautetta viikonlopun onnistumisesta kirjallisesti palautelomakkeen avulla. Palautelomake on esitelty tarkemmin liitteessä 4. Palautelomake. Palautteiden keräämisen jälkeen alkoi työn haastavin osuus eli oppaan koostaminen toimeksiantajalle. Oppaan suunnittelussa otettiin huomioon palautteiden koonnista saatu mielipide ja tarpeen mu-

kaan muutettiin malliohjelmaa. Oppaassa pyrittiin arvioimaan tuotteen laatua ja esittämään myös mahdollisia kehittämis ehdotuksia. Oppaaseen pyrittiin laittamaan myös ehdotuksia siitä, miten malliohjelmaa voidaan soveltaa eri vuodenaikoina, eikä pelkästään talvikaudella. Työn tilaaja oli aktiivisesti mukana koko tuotteen kokoamisen ajan.

Aikataulullisesti tämä vaihe toteutettiin käytännössä tammikuun ja helmikuun välisenä aikana. Tammikuussa 2016 varmistettiin tilavaraukset ja tarjoilut. Tarjoilut sovittiin yhdessä ravintolan emännän kanssa eli kaikki ruuat aamupalasta – ilta-palaan tarjottiin ulkopuolisille osallistujille. Paikallisille osallistujille tarjottiin salaattilounas ja lisäksi heillä oli mahdollisuus edullisempaan päivälliseen halutesaan. Oltiin yhteydessä pilottiryhmään puhelimitse ja sähköpostilla. Sovittiin käytännönjärjestelyistä pilottiryhmän kanssa. Helmikuussa 2016 tehtiin viimehetken valmisteluja pilotointiin liittyen. Tarkistettiin vielä kerran tilavaraukset ja tarjoilut. Lisäksi varmistettiin illanviettoon tulevan ulkopuolisen esiintyjän kanssa ajankoh- ta vielä kerran, sekä tehtiin palautekysely. Pilotointi tapahtui tässä kuussa pe 12.2. – 14.2.2016.

6.4 Viimeistely

Työn viimeinen vaihe oli työn viimeistely yhdessä toimeksiantajan kanssa. Tässä vaiheessa hiottiin opasta pilotista kerättyjen palautteiden perusteella ja viimeis- teltiin sitä lopulliseen muotoon. Tämän vaiheen lopuksi työ luovutettiin toimek- siantajalle ja viimeisteltiin myös opinnäytetyö. Tämä vaihe päättyi valmiin oppaan ja opinnäytetyön arviointiin ja luovutukseen työn toimeksiantajalle ja koululle. Pi- lotoinnissa kerätty palaute, jonka pohjalta oppaaseen tehdyt malliohjelmat on laadittu ja koostettu seuraavissa kappaleissa.

Pilotoinnista kerättiin palautetta kirjallisesti palautelomakkeen kautta ja suullisesti keskustelemalla. Palautelomake on esitelty työn lopussa liitteessä 4. Palautelo- make. Palautteen kerääminen tapahtui sunnuntaina olleessa viikonlopun päätös- tilaisuudessa, jossa kaikki viikonloppussa mukana olleet seniorit olivat mukana.

Kaikki pilotoinnista saatu palaute oli todella positiivista ja pääsääntöisesti järjestelyt ja ohjelma saivat erinomaisen arvosanan kerätyn palautteen perusteella. Testiryhmäläiset vastasivat heille esitettyihin kysymyksiin hyvin ja antoivat kattavasti palautetta pilotoinnin järjestelystä ja toteutuksesta. Alla on esitetty koonti palautteista ja kerätyistä arvosanoista. Arvosana-asteikkona on käytetty numeroita 1-5, jossa on 1 huono, 2 välttävä, 3 tyydyttävä, 4 hyvä ja 5 erinomainen.

Viikonlopun etukäteisinformaatioon oltiin tyytyväisiä. Etukäteisinformaatio annettiin sähköpostin, puhelimen ja kirjeiden välityksellä. Etukäteisinformaationa ollut kutsu pilotointiin on esitelty tämän työn liitteessä 3. Osa paikallisista osallistujista sai myös etukäteisinformaatiota suoraan kasvotusten tapahtuvan keskustelun avulla. Testiryhmäläisten mielestä kaikki oli hyvin ennalta ilmoitettu, tietoa oli tarpeeksi ja kaikki tarpeellinen kävi selväksi.

Perjantaina illalla toteutettu alkuinfo sai myös kiitosta. Kaikki testiryhmäläiset olivat sitä mieltä, että alkuinfo oli hyödyllinen ja tarpeeksi informatiivinen. Alkuinfossa kaikki asiat kirkastuivat ja mieltä askarruttaneisiin asioihin saatiin vastaukset. Perjantai-illan lumenveistolle testiryhmäläiset antoivat arvosanan 5. Osalle ryhmäläisistä kokemus oli uusi ja myös uusia ideoita omien ideoin kehittelyyn syntyi. Yhdessä tekeminen sai myös kiitosta palautteissa. Yksi testiryhmäläisistä oli kuitenkin sitä mieltä, että ajankohta oli liian myöhäinen hänelle. Tämä tulee huomioida malliohjelmien suunnittelussa.

Lauantaina aamupäivä kului yhdessä lumikenkäillen Vuokatin Harjuilla. Yhtä testiryhmäläistä lukuun ottamatta kaikki antoivat lumikenkäilyn toteutukselle arvosana 5. Tämä yksi edellä mainittu osallistuja antoi arvosanan 4, mutta ei kuitenkaan perustellut arvosanaa sen tarkemmin. Osalle ryhmästä laji oli uusi ja osalle ryhmäläisistä syntyi uusi kipinä takaisin lajin pariin. Kiitosta sai myös selkeä opastus ja sopiva vaativuustaso. Ulkona liikkumisesta tuli myös kiitosta.

Lauantai-iltapäivänä vuorossa oli kuntosaliin tutustuminen. Arvosanat jakautuivat samoin kuin lumikenkäilyssä. Yksi vastaajista antoi arvosanan 4 ja muut antoivat tuokiolle viitosen, eli erinomaisen arvosanan. Laitteiden perusteellinen opastus ja

liikkeiden läpikäynti sai palautteissa kiitosta. Kaikki ryhmäläiset olivat huomioitu tasapuolisesti.

Kuntosalin jälkeen lauantai jatkui vielä kehonhuollolla ja – hallinnalla. Kehonhuolto sai kaikilta testiryhmäläisiltä arvosana 5. Tuokio oli osallistujien mielestä mielenkiintoinen ja erilainen. Uudenlaista liikuntaa ja uuden välineen käyttö tunnilla sai myös kiitosta. Uutena välineenä käytettiin pientä pilatespalloa. Loppurentoutus ja yhdessä olo koettiin myös tärkeäksi ja hyväksi.

Lauantain päätti illanvietto ja saunominen rantasaunalla, johon oli myös järjestetty ohjelmaa. Kaikki testiryhmäläiset eivät osallistuneet illanviettoon pitkän päivän takia. Ne jotka osallistuivat, tykkäsivät todella paljon erityisesti illanvieton ohjelmasta. Kiitosta sai se, että paikalle oli hommannut paikallinen taiteilija, joka esitti paikallisen kirjailijan eli Konsta Pylkkäsen Havukka-ahon ajattelijaa. Koko keho sai ravintoa erityisesti henkinen puoli. Sauna ja avantouinti koettiin hyväksi ja rentouttavaksi lopetukseksi liikunnalliselle päivälle.

Sunnuntaipäivä alkoi vesiliikunnalla uimahallissa. Kaikki osallistujat antoivat tuokiolle arvosana 5 eli erinomainen. Liikkeet olivat tarpeeksi tehokkaita ja vesiliikunta koettiin hyväksi lopetukseksi liikunnalliselle viikonlopulle. Ohjaajan mukanaolo ja osallistuminen liikkeiden näyttämiseen ja selkeä näyttö sai myös kiitosta ja se koettiin erittäin tärkeäksi asiaksi.

Testiryhmäläisiltä kerättiin myös palautetta viikonlopun aikataulutuksesta. Aikataulu oli testiryhmäläisten mielestä sopiva ja myös tarvittavat tauot oli huomioitu. Muutama vastaaja oli kuitenkin sitä mieltä, että lauantai-iltana olevan päivällisen ja illanvieton välissä oli liikaa vapaa-aikaa. Nämä muutamat vastaajat, jotka olivat sitä mieltä, ovat paikkakuntalaisia. Tämä asia vaikutti siihen, että he eivät jaksaneet tulla enää takaisin Urheiluopistolle.

Palautetta kerättiin myös siitä, mikä ajankohta olisi sopiva tällaisen tuotteen toteuttamiseen. Vastauksia saatiin laidasta laitaan, mutta pääsäännöisesti syksy ja

talvi keräsivät eniten kannatusta. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että toteutus kannattaisi tehdä ”ruuhka-aikojen” ulkopuolella, mutta osa olisi taas sitä mieltä, että tällaisen ohjelma voisi toteuttaa myös jonkin tapahtuman yhteydessä. Koska kyseessä on seniorituote, palautteiden perusteella tällaisen ohjelman voisi myös toteuttaa keskellä viikkoakin.

Markkinoinnista ja sen toteutuksesta oli palautteessa myös yksi kysymys. Testiryhmäläiset olivat sitä mieltä, että lehti-ilmoitus, erilaiset esitteet ja eri tapahtumien yhteydessä ilmoittelu tavoittaisi seniorit parhaiten. Yksi vastaajista nosti esille myös Urheiluopiston nettisivut, joissa voisi markkinoida tällaisia aktiivilomia. Myös sopivaa hintaa tällaiselle mallipaketille täysihoidolla tiedusteltiin ja sitä millaisia hyvinvointimatkailun palveluita testiryhmäläiset haluaisivat tulevaisuudessa käyttää. Hintahaarukka vaihteli 250€ - 500€ välillä. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että 20€/vrk olisi sopiva.

Oppaan suunnittelun ja pilotoinnin yhteydessä esille nousi kasvotusten tapahtuvan markkinoinnin tehokkuus. Markkinointia tulisi miettiä myös tältä kantilta erityisesti senioreiden kohdalla. Heille toimii palautteiden perusteella parhaiten eri tapahtumissa jaettava tieto ja muiden senioreiden omakohtaiset kokemukset eri senioripalveluita tarjoavien organisaatioiden toiminnasta. Oppaaseen onkin kerätty tietoa niistä senioritapahtumista, joissa kannattaisi tehdä seniorituotteiden markkinointia ja näin ollen lisätä ihmisten tietoutta Vuokatin Urheiluopiston tarjoamista senioreille suunnatuista palveluista.

Tälläisiä senioreille suunnattuja tapahtumia joihin markkinointia kannattaisi kohdentaa, voisi olla esimerkiksi erilaiset seniorimessut, joita järjestetään ympäri suomen pääsääntöisesti syksyllä. Oppaaseen on koostettu muutamia eri vaihtoehtoja seniorimessuista, joihin markkinointia kannattaisi kohdentaa. Tälläisiä messuja järjestetään ainakin Rovaniemellä, Oulussa, Hämeenlinnassa ja Tampereella vuonna 2016. Oppaaseen on helppo myös päivittää tulevien vuosien tapahtumat, koska opas on sähköisessä muodossa.

Viimeistelyvaiheessa tarkennettiin myös oppaan nimi eli Aktiivinen ikä. Nimellä pyritään kuvaamaan aktiivisia senioreita. Opas on suunnattu yli 65-vuotiaiden aktiivisten senioreiden liikunnan markkinointiin. Nimi pyrkii kuvaamaan myös sitä, että ikääntyvä väestö on kasvavassa määrin aktiivisempaa ja valmiimpia sijoittamaan omaan hyvinvointiinsa enemmän rahaa tulevaisuudessa. Vapaa-ajan lisääntyessä eläkkeelle jäännin jälkeen siitä pyritään tekemään yhtä enemmän aktiivisempaa ja täyttämään työn jättämää aukkoa ja lisääntyvää vapaa-aikaa liikunnan avulla ja matkailun yhdistämisellä. Oppaassa olevat malliohjelmat ovat suunnattu aktiivisille hyväkuntoisille senioreille.

Aikataulullisesti tämä vaihe kesti maaliskuusta – huhtikuun loppuun. Maaliskuu 2016 kerätty palaute koostettiin yhdeksi palautteeksi. Hiottiin ohjelmaa lopulliseen muotoon palautteiden perusteella. Käytiin palautekeskustelu toimeksiantajan kanssa pilotointiin liittyen. Huhtikuussa 2016 tuotteen pilotoinnin jälkeen alkoi loppuraportointi ja tuotteen hiominen asiakkailta saadun palautteen perusteella lopulliseen muotoon, joka palautettiin toimeksiantajalle sähköisessä muodossa.

7 POHDINTA

Osa opinnäytetyöprosessia on työn kokonaisuuden pohdinta ja arviointi. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin yhteydessä pitäisi arvioida työn ideaa ja tavoitteiden saavuttamista. Toteutustapaan, teoreettiseen viitekehykseen, kieliasuun, kohderyhmään ja työn ammatilliseen merkitykseen tulisi kiinnittää huomiota arvioitaessa toiminnallista opinnäytetyötä. Mahdollisia epäonnistumisia ja niihin johtaneita syitä on hyvä pohtia ja arvioida. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–159) Pohdinta luvussa esitän johtopäätökset, arvioin opinnäytetyöni luotettavuutta, esitän kehittämisehdotuksia ja pohdin omaa ammatillista kehittymistäni.

7.1 Johtopäätökset

Oppaan toteutuksen yhteydessä tullaan siihen johtopäätökseen, että nykypäivän ja tulevaisuuden seniorit ovat yhä hyväkuntoisempia ja varakkaampia. Heillä on enemmän vapaa-aikaa ja he ovat kiinnostuneita liikunnasta ja hyvinvoinnista. Seniorit ovat myös valmiita käyttämään rahaa omaan hyvinvointiin. Seniorit eivät hae pelkästään liikuntapalveluita vaan haluavat yhdistää lomaansa myös muutaakin. Tällaisia muita palveluita voisi olla esimerkiksi erilaiset kauneuteen liittyvät hoidot ja kulttuuri. Haetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia eli keho ja mieli kulkevat käsi kädessä.

Toimeksiantaja ei ole aikaisemmin toteuttanut tällaista mallipaketin pilotointia, jonka tein opinnäytetyöni yhteydessä, joten pilotoinnista saatuja tuloksia ja kokemuksia ei voida vertailla keskenään. Senioriliikunnan toteuttaminen on vielä varsin maltillisella tasolla toimeksiantaja organisaatiossa, mutta ylempänä esitettyjen johtopäätösten perusteella voidaan kuitenkin tulla siihen johtopäätökseen, että senioriliikunnalle olisi kysyntää myös Vuokatin alueella ja erityisesti myös Vuokatin Urheiluopistolla.

7.2 Oppaan arviointi

Oppaan tarkoituksena on toimia markkinoinnin työkaluna senioriliikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa Vuokatin Urheiluopistolla. Asiat esitetään tarpeeksi yksinkertaisesti ja selkeästi, jotta kuka tahansa pystyy sisäistämään oppaan tiedot ja käyttämään niitä hyödyksi senioriliikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Opas on koottu yhdistelemällä senioriliikuntaan liittyvää teoriaa ja käytännönkokemuksia. Se sisältää myös malliohjelmia, jotka on muokattu pilotoidusta malliohjelmasta. Oppaassa olevat ohjelmat on tehty eri vuodenaikojen mukaan.

Opas on toteutettu sähköiseen word ja pdf muotoon, joka tullaan tallentamaan Urheiluopiston tietokantaan, jolloin opas on kaikkien Urheiluopistolla työskentelevien käytössä. Sähköinen tallentaminen on ekologinen tapa pitää tietoa tallessa, koska säästetään paperia. Lisäksi opasta on helppo päivittää tarvittaessa ja säännöllisesti, kun se löytyy jo valmiina sähköisessä muodossa. Opasta on myös helppo jakaa muille tahoille, jotka mahdollisesti tarvitsevat opasta käyttöönsä esimerkiksi. Urheiluopiston opiskelijat voivat käyttää opasta hyödykseen opinnoissa, joissa pääsee suunnittelemaan erilaisia senioriliikuntaan liittyviä tapahtumia tai vaikka markkinointia. Opas jää vain Urheiluopiston käyttöön, joten on kuitenkin syytä olla tarkkana, ettei sähköistä opasta jaeta sähköpostin tai jonkun muun nykyteknologian sovelluksen välityksellä ulkopuolisille tahoille.

Toimeksiantaja halusi oppaasta selkeän ja ytimekkään. Oppaan tarkoituksena on olla apuväline senioriliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen Vuokatin Urheiluopistolla. Henkilöiden jotka vastaavat senioriliikunnan suunnittelusta ja markkinoinnista tulee pystyä ymmärtämään opasta vaikka heillä kaikilla ei välttämättä ole liikunta-alan koulutusta. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui tässä suhteessa hyvin, vaikka työn toimeksiantajan edustaja vaihtuikin kerran opinnäytetyönprosessin aikana. Pääsin luetuttamaan opasta työn toimeksiantajalla ja muokkasin opasta heidän toiveidensa mukaan. Työn toimeksiantaja antoi minulle suhteellisen vapaat kädet suunnitella ja toteuttaa oppaan sisältö ja ulkoasu. Tämä oli toisaalta vapauttavaa, mutta myös loi omalta osaltaan haasteita, koska

mitään selkeitä raameja oppaalle ei ollut. Sain kuitenkin hyvin apua tarvittaessa ja oppaasta tuli toimeksiantajan mielestä tarpeeksi laaja ja selkeä. Opas sopii hyvin heidän tarpeisiinsa ja vastaa niihin tavoitteisiin, joita oppaalla ja sen toteutuksella haettiin.

Tuotteistamisprosessille asetetussa aikataulussa pysyttiin vaikka välillä meinasi tulla kiire, toimeksiantajan tiukan aikataulun puitteissa. Opas valmistui ajallaan ja toimeksiantaja saa oppaan käyttöönsä heti opinnäytetyöprosessin jälkeen. Vaikka aluksi tuntui, että oppaan toteuttaminen olisi helppoa, matkanvarrella tuli kuitenkin huomattua, ettei niin ole. Oli varsin haastavaa kirjoittaa opinnäytetyötä ja tehdä opasta siinä samalla, vaikka molemmissa onkin taustalla sama teoria ja käytännön pilotointi. Oppaan toteutuksen yhteydessä pääsi sopivasti haastamaan itseään ja myös oppimaan paljon uutta. Soveltavan liikunnan kurssista ja kertyneestä ohjauskokemuksesta oli paljon hyötyä oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa. Tietynlainen valtti oppaan suunnittelussa oli myös se, että olen työskennellyt opintojen ohessa työn toimeksiantajan palveluksessa, joten minulla oli hyvä käsitys organisaation toiminnasta ja palveluista, eikä niihin tarvinnut enää paneutua oppaan suunnittelun ja toteutuksen vaiheissa. Organisaation toiminnan tietäminen oli osaltaan hyvä asia, koska se säästi huomattavasti aikaa, mutta myös toisaalta se voidaan nähdä myös huonona asiana. Koska organisaatio on jo minulle entuudestaan tuttu, uusia ideoita ei ehkä syntynyt yhtä helposti, mitä olisi saattanut syntyä, jos toimeksiantajan organisaatio olisi ollut täysin tuntematon.

Kaiken kaikkiaan työn toimeksiantajan sai käyttöönsä selkeän ja ytimekkään oppaan, jota hän voi käyttää työkaluna senioriliikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Työn toteuttajana pääsin sopivassa suhteessa haastamaan itseäni ja opin paljon uutta tämänkaltaisen oppaan tuottamisesta. Opas on myös nykyteknologiaa hyödyntäen tehty nykysuunnan mukaan sähköiseksi, joten sitä on helppo hyödyntää tulevaisuudessa. Uskon, että oppaan avulla Vuokatin Urheilupuisto pystyy kehittämään senioreille suunnattuja palveluita eteenpäin. Toimeksiantaja tulee ottamaan oppaan käyttöön.

7.3 Eettisyys

Jotta tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti luotettava, se täytyy olla suoritettu tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tieteellisen käytännön toteutuksesta vastaa aina kyseisen asian tutkija itse. Hyvät tieteellisen tutkimuksen lähtökohdat eettisestä näkökulmasta ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Näiden lisäksi kerätty tietoaineisto tulee säilyttää asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7.) Opinnäytetyötä tehdessäni olen noudattanut hyvää tutkimukselle asetettua eettistä käytäntöä.

Olen ollut rehellinen oppaan pilotoinnissa mukana olleille henkilöille ja säilyttänyt pilotoinnin yhteydessä kerättyä palautetta sovitulla tavalla. Lisäksi palautteet tullessaan hävittämään opinnäytetyö prosessin jälkeen suunnitelman mukaan hävittämällä. Palautteet on raportoitu mahdollisimman rehellisesti ja palautteet on arvioitu huolellisesti.

Eettinen näkökulma korostuu Aktiivinen ikä – oppaan toteutukseen liittyneen pilotoinnista kerätyn palautteen yhteydessä. Pilotoinnin jälkeen siihen osallistuneilta henkilöiltä kerättiin palautetta kirjallisesti palautekyselyn avulla. Ennen palautekyselyn täyttämistä kertosin vielä, mihin palautetta tullaan käyttämään. Lisäksi muistutin vielä, että palautekyselyt tullaan hävittämään opinnäytetyöprosessin jälkeen.

Pilotoinnin yhteydessä otettiin kuvia opinnäytetyötä ja opasta varten. Valokuvaukseen pyydettiin kirjallinen lupa pilottiin osallistuneilta henkilöiltä. Allekirjoituksella varmistettiin lupa kuvien ottamiseen ja kuvien käyttöön. Kaikki pilotoinnissa mukana olleet henkilöt antoivat luvan valokuvaukseen. Kuvauslupa on työn lopusta liitteessä 5.

7.4 Luotettavuuden arviointi

Opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa täytyy miettiä monia prosessin aikana vastaan tulleita asioita, jotka joko lisäävät tai vähentävät opinnäytetyön luotettavuutta. Tämän opinnäytetyön kohdalla täytyy arvioida teoriataustaa ja oppaan toteutukseen liittyviä asioita.

Tuotetta tulee arvioida toteutuksen jälkeen monin eri tavoin. Erilaiset arviointipalaverit ja asiantuntijoiden kommentit ovat erittäin tärkeitä työn luotettavuuden ja pätevyyden kannalta. Asiantuntijapalaverissa tullaan arvioimaan kriittisesti pilotoinnin toteutusta, koska ensisijainen tavoite on saavuttaa idealle asetetut tavoitteet. On syytä pohtia tekemisen mielekkyyttä, onnistumista ja keinoja, joilla idean olisi mahdollisesti myös voinut toteuttaa (Vilkkä ym. 2003, 154–155.) Asiantuntijoiden palaute on myös edellä mainitun kohdan arvioinnissa tärkeää ja sitä pyritään keräämään pilotoinnin jälkeen myös työn toimeksiantajalta, koska hänellä on kyky nähdä asiat juuri heidän ympäristössään ja miten hänen mielestään työn toteutus onnistui ja mitä mahdollisia kehittämiskohteita hänellä on.

Pilotoinnin jälkeen ja oppaan toteuttamisen aikana käytiin asiantuntijapalavereita työn toimeksiantajan kanssa. Palavereita käytiin myös muutamien muiden organisaatiossa työskentelevien kanssa esimerkiksi organisaation liikunnanohjaajat, joilla on kokemusta erilaisten ryhmien ohjaamisesta ja ohjelmien suunnittelusta. Asiantuntijoiden antama palaute lisää opinnäytetyöni luotettavuutta. Sain palautetta malliohjelmien suunnittelusta ja koko oppaan toteutuksesta tuotteistamisprosessin kaikissa vaiheissa. Toimeksiantaja oli myös tyytyväinen toteutuksen onnistumiseen ja hänen mielestään Urheiluopiston ympäristöä ja eri mahdollisuuksia oli hyödynnetty ohjelmien suunnittelussa hyvin. Sain myös asiantuntijapalavereissa muutamia kehittämiskohteita, jotka esittelen luvussa 7.4. Mikään työ ei ole koskaan täydellinen, vaan aina löytyy jotain kehitettävää.

Tuotteen pilotoinnista kerättiin palautetta siihen osallistuneilta henkilöiltä ja tätä kautta saatiin myös arvokasta tietoa siitä, miten työ on onnistunut. Tärkeää on saada palautetta myös kohderyhmältä, jottei arviointi jäisi liian subjektiiviseksi

(Vilkka ym. 2003, 157.) Palautteen keruun avulla pyrittiin selvittämään kohderyhmän kokemuksia tuotteesta ja pilotoinnin onnistumisesta ja erityisesti siitä, mikä oli hyvää ja mitä kehitettävää vielä olisi.

Oma roolini loppuu toimeksiannossa opinnäytetyön valmistumiseen. Työn arvioinnin perustellaan, on hyvä pystyä nostamaan erilaisia kehittämisideoita työn tilaajalle. Arvioinnin ytimessä on idea, tavoitteiden saavuttaminen, sekä ulkoasun arvioitu toimivuus kohderyhmän näkökulmasta. Kaikki tavoitteita ei aina tulla saavuttamaan, joten on myös tärkeää arvioida mahdollisia epäonnistumisia ja mitkä syyt johtivat epäonnistumiseen. (Vilkka ym. 2003, 161.)

Kaikki oppaalle asetetut tavoitteet täytettiin niissä määrin kuin se oli mahdollista. Kysymykseen ”Mikä motivoi senioreita ostamaan hyvinvointipalveluita?” Osoitautui haasteelliseksi vastata. Tähän kysymykseen saatiin kuitenkin vastauksia pilotoinnin yhteydessä tehdyn palautekyselyn avulla. Kehittämistä kuitenkin vielä olisi, sillä vastaukset jäivät kuitenkin melko suppeiksi. Epäonnistuminen tällä osa-alueella johtui varmasti siitä, että kysymys oli varsin laaja, eikä aihetta ole tutkittu paljoakaan ennestään. Toinen seikka missä epäonnistuin opinnäytetyössäni, oli kohderyhmän keräys. Keräys toteutettiin yhteistyössä työn toimeksiantajan kanssa, joka kontaktoi pilottiryhmäläisiä. Otanta jäi kuitenkin melko pieneksi vain seitsemän osallistujaa, joista suurin osa eli viisi osallistujaa oli paikkakuntalaisia. Koska otanta oli varsin pieni ja vain pieni osa pilottiryhmäläisistä oli varsinaisia matkailijoita, täytyy suhtautua tietyllä kriittisyydellä palautteisiin, jotka kerättiin pilottiviikonlopun jälkeen.

7.5 Kehittämisideat

Työn viimeistelyvaiheessa käydyssä asiantuntijapalaverissa, joka käytiin työn toimeksiantajana edustajan kanssa, esille nousi muutama kehittämisideoita tulevaisuutta varten. Päällimmäisenä kehitysideana esille nousi ajatus oppaasta, joka olisi suunnattu talon omille opiskelijoille ja liikunnanohjaajille. Opas voisi pureutua vielä syvemmin senioriliikunnan suunnitteluun ja ohjaamiseen. Oppaassa

voisi olla kuvaus seniori-ikäisten yleisimmistä sairauksista ja niiden vaikutuksista liikkumiseen. Lisäksi oppaassa voisi olla myös pohjustus senioreitten ravitsemukseen.

Oppaan malliohjelmia voitaisiin kehittää myös edelleen siihen suuntaan, että ulkona olevia suorituspaikkoja hyödynnettäisiin vielä enemmän. Tiettyjä rajoituksia kehittämiseen tuo kuitenkin se, että jotkut suorituspaikat ovat vielä suunnitteluasteella. Malliohjelmiin voitaisiin myös miettiä miten ravitsemuspuolta voitaisiin nostaa vielä eri tavoin mukaan. Myös erilaisia tapahtumia olisi hyvä kartoittaa, joiden yhteyteen voitaisiin tulevaisuudessa räätälöidä omia tietyllä teemalla olevia senioriliikunta viikonloppuja ja lomia.

Yksi kehittämiskohde, joka nousi myös esille olisi senioriliikunnan markkinointisuunnitelman tekeminen Vuokatin Urheiluopistolle. Tämän opinnäytetyön lopputuotteena olevan oppaan ei ole tarkoitus olla markkinointiopas, joten markkinointioppaalle olisi varmasti kysyntää. Lisäksi markkinointioppaan toteutuksen yhteydessä voitaisiin kerätä laajemmin tietoa siitä, mikä motivoi senioreita ostamaan hyvinvointi- ja liikuntapalveluita.

Viimeisenä kehittämisideana ilmaan nousi Urheiluopiston esteettömyyden kartoittaminen. Alan opiskelija voisi kartoittaa vaikka opinnäytetyönä Urheiluopiston esteettömyyttä ja tehdä toimenpide-ehdotuksen esteettömyyden parantamiseksi. Senioriliikuntaa suunniteltaessa olisi tärkeää varmistaa, että myös käytettävät suorituspaikat ovat mahdollisimman esteettömiä.

7.6 Oma ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyön aihe tuki liikunnanohjaaja koulutukselle asetettuja kompetensseja. Kompetensseja on liikuntaosaaminen eli hallitaan yleisempien liikuntamuotojen perustiedot ja – taidot ja niiden soveltaminen onnistuu tilanteen vaatimalla tavalla. Toinen kompetenssi liittyy terveysliikuntaosaamiseen eli tässä työssä se tarkoittaa sitä, että osataan ohjata terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa.

Kolmas kompetenssi on pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen eli osataan käyttää erilaisia ohjausmenetelmiä. Neljäs kompetenssi liittyy liikunnan yhteiskunta-, yrittäjyys- ja johtamisosaamiseen. (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013.)

Omina oppimistavoitteina oli oppia lisää perusliikuntamuotojen soveltamisesta kyseiselle ryhmälle sopivaksi. Lisäksi isoon rooliin nousee liikunnan yhteiskunnallisen aseman tunteminen ja siihen perehtyminen. Opinnäytetyön aikana perehdyin yhteiskunnalliseen muutokseen väestön ikärakenteessa, joka onkin yksi syy, miksi juuri tätä opinnäytetyötä lähdettiin toteuttamaan käytännössä.

Ammatillista kehittymistä tapahtui kokoajan opinnäytetyöprosessin aikana. Kaikkiin alussa asettamiin oppimistavoitteisiin päästiin ja tästä voin olla varsin tyytyväinen. Ajalliset haasteet loivat omat haasteen opinnäytetyöprosessin aikana ja erityisesti se asia, että koulussa käytävät kurssit pyörivät kokoajan samanaikaisesti. Tämä ei kuitenkaan ollut pelkästään huono asia, sillä samaan aikaan suoritin myös soveltavan liikunnan kurssin, josta oli paljon apua opinnäytetyön toteutuksessa.

Kehityin erityisesti liikunnan yhteiskunnallisen aseman tuntemisessa yhteiskunnassa. Pääsin perehtymään väestön ikärakenteeseen ja siihen asiaan, kuinka väestö vanhenee kokoajan. Senioreiden määrä väestössä kasvaa kokoajan ja siihen on reagoitava myös yhteiskunnallisesti. Väestön vanhetessa on panostettava ihmisten hyvinvointiin ja liikunnan tukemiseen, joka omalta osaltaan pienentää esimerkiksi sairaanhoitokustannuksia.

Pääsin myös soveltamaan perusliikuntamuotojen ohjaamista senioriryhmälle. Tämä lisäsi kokemusta ja varmuutta jatkoa ajatellen, koska vastaan tulee varmasti myös tulevassa työelämässä samansuuntaisia haasteita. Vaikka minulla oli toki jo kokemusta senioreitten ohjaamisesta aina voi oppia uutta ja pyrinkin haastamaan itseäni mahdollisuuksien mukaan.

Opin myös toimimaan liikunta-alan organisaatiossa. Pääsi työskentelemään esimiesasemassa olevan henkilön kanssa ja huomasin, kuinka iso vastuu hänellä

on asioiden suunnittelun ja toteutuksen onnistumisen kannalta. Tuotetta ei niin vain toteuteta, toteutus on vain pieni osa koko prosessia. Kehitin myös omia vuorovaikutustaitojani opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa. Osaan ottaa paremmin vastaan rakentavaa palautetta, mutta myös osaan tuoda omat mielipiteeni hyvin esiin. Johtamistaidot ja töiden organisointitaidot kehittyvät erityisesti oppaan malliohjelman pilotoinnin yhteydessä.

Kaiken kaikkiaan aihe tuki hyvin liikunnanohjaajakoulutukselle asetettuja kompetensseja ja tavoitteita. Aihe tuki myös omaa alasuuntautuneisuutta sillä olen kiinnostunut toimimaan senioreitten parissa tulevaisuudessa ja kehittämään liikunta-palveluita heille sopiviksi. Opinnäytetyön tekeminen opetti myös kriittistä ajattelua ja oikeiden lähteiden löytämisen taitoa. Opin myös käyttämään tekstinkäsittelyohjelmaa paremmin.

Opinnäytetyöprosessi on vaatinut paljon, mutta antanut varmasti yhtä paljon myös takaisin. Tie oli pitkä ja vaativa, mutta lopussa kiitos seisoo. Olen kehittynyt liikunnanohjaajana ja olen saanut erityisesti varmuutta liikunta-alan organisaatiossa toimimisessa ja organisointia vaativissa tehtävissä.

LÄHTEET

Albanese, P. & Boedeker, M. 2002. Matkailumarkkinointi. Edita: Helsinki.

Anttila, E. 2003. Vesivoimistelu. Helsinki: Edita Prima Oy.

Boxberg, M. Komppula, R. Korhonen, S. & Mutka, P. 2001. Matkailutuotteen markkinointi- ja jakelukanavat. Edita Oyj: Helsinki.

Fogelholm, M. Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.

FCG Konsultointi Oy. 2013. KolaSport-hanke: Liikuntamatkailun kehittäminen Itä-Lapissa. Rovaniemi.

Karvinen, E. 1994. Iloisesti ikääntyen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karvinen, E. Kettula, A. Koivula, M. Pitkänen, T. Pohjolainen, P. Räsänen, J. & Salminen, U. 2006. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Ikäinstituutti.

Karvonen, L. Nikander, R. & Piirainen, A. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntulussa. 2016. Liikunta & Tiede 53 (1), s.68–74.

Karvonen, L. 2015. Fyysisen aktiivisuuden merkitys ikääntyvän ihmisen elämäntulussa: Fenomenologinen tutkimus liikuntakokemuksista. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden laitos.

Keränen, K. 2014. Kunnon vuodet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kleemola, A. 2014. Elämyksiä etsimässä: Seikkailumatkailun terminologinen käsiteanalyysi. Vaasa.

Korhonen, P. & Kyyrä, S. 2011. Tausta-aineistoa Kainuun ja Kuusamo Lapland-alueen matkailutoimijoiden ennakointityöhön vuoteen 2020. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Liikunnan käypä hoito-suositus ikääntyneille. 2016. Käypähoito-suositus. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito-johtoryhmän asettama työryhmä. Viitattu 4.2.2016.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075#s31>

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.5.2016.

<http://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Liikunnanohjaaja/OPS2013>

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi Erityisliikunta. Liikuntatieteellinen seura ry: Tampere.

Oikarinen, K. & E. 2014. Liikunta- ja kulttuuritoimijoiden yhteistyöllä ja kumppanuuksilla elämäntapamatkailua/ aktiviteettimatkailua Vuokattiin ja Kainuuseen.

Pirnes, E. & Tiihonen, A. 2010. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. Viitattu 27.1.2016.

http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page_id=275

Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellnes-matkailu. Helsinki: Edita Priima Oy

Tervaskari, H. 2006. Senioreiden sosiaalinen ympäristö ja itsenäisyyttä tukevat palvelut. Viitattu 29.10.2015.

<http://www.oulu.fi/ark/projektit/tsa/palat/sosymptervas.pdf>

Tuominen, T. Järvi, K. Lehtonen, M. Valtanen, J. & Martinsuo, M. 2015. Palvelujen tuotteistamisen käsikirja: Osallistavia menetelmiä palvelujen kehittämiseen. Helsinki: Unigrafi Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 6.5.2016.
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

UKK-instituutti. 2014. Ikääntyminen ja liikunta. Viitattu 4.1.2015.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikunta_opas/ikaantyminen_ja_liikunta

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy

Vuokatin Urheiluopiston toimintasuunnitelma 2016. Sotkamo. Vuokatin Urheiluopisto.

Vuokatin Urheiluopiston strategia 2015–2020. Sotkamo. Vuokatin Urheiluopisto.

WHO 2016. Physical Activity and Older Adults: Recommended levels of physical activity for adults aged 65 and above. Viitattu 6.5.2016.
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

LIITTEET

Liite 1. Oppaan sisällysluettelo

LUKIJALLE

1. MITÄ ON SENIORILIIKUNTA

2. SENIORILIIKUNNAN JÄRJESTÄMINEN

2.1. LIIKUNNAN MERKITYS SENIOREILLE

2.2. MIKÄ MOTIVOI OSTAMAAN LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIPALVELUITA

3. MATKAILUMARKKINOINTI

3.1. WELLNESS-MATKAILU

3.2. SENIORIT MARKKINOINNIN KOHTEENA

3.3. MAINONTA MATKAILUSSA

3.4. MARKKINOINNIN SUUNTAVIIVAT VUOKATIN URHEILUOPISTOLLA

4. SENIORILIIKUNNAN PILOTOINTI VUOKATIN URHEILUOPISTOLLA

4.1. PILOTOINNIN SISÄLTÖ

4.2. PALAUTTEET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

5. MALLIOHJELMIA SENIORILIIKUNNAN MARKKINOINTIIN, SUUNNITTELUUN JA TOTEUTUKSEEN

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 2. Aktiiviviikonlopun ohjelma

AKTIIVIVIikonLOPPU

Perjantai 12.2.2016

16.00–17.00	Tervetuloinfo ja tulokahvit	Ls 6 / Päärakennus
17.00–18.00	Päivällinen	O'las
18.30–20.00	Lumenveistoa	Lähtö päärakennuksen edestä
21.00	Iltapala	O'las

Lauantai 13.2.2016

7.00–10.00	Aamupala	O'las
10.00–11.30	Sauvakävely/helppo lumikenkäily	Lähtö päärakennuksen edestä
11.30–14.00	Salaattilounas	O'las
14.00–15.00	Kuntosali tutuksi	Pallohalli
15.30–16.30	Kehonhallinta ja – huolto	VH/Jumppasali
17.00–19.00	Päivällinen	O'las
19.00–22.00	Sauna, avantouinti ja illanvietto	Eikat

Sunnuntai 14.2.2016

7.00–10.00	Aamupala	O'las
10.00–11.30	Vesiliikuntaa	Uimahalli
12.00–12.30	Loman päätös ja palaute	Ls 6/ Päärakennus
12.30–15.00	Salaattilounas	O'las
	Kotiin...	

Liite 3. Kutsu



KUTSU

Tervetuloa senioreille suunnatun aktiiviloman pilotointiin Vuokatin Urheiluopistolle. Liikunnanohjaaja opiskelija Noora Jauhiainen toteuttaa pilotoinnin opinnäytetyönään 12.2.- 14.2.2016. Ohessa materiaalia liittyen tulevaan viikonloppuun.

<i>Vastaanotto</i>	Vastaanotto palvelee jokaisena päivä klo 20 saakka.
<i>Ohjelma ja varustus</i>	Liitteenä alustava ohjelma viikonlopulle. Mukaan kannattaa varata ulko- ja sisäliikunta varusteet. Lisäksi tarvitset myös uintivarusteet vesiliikuntaa varten.
<i>Majoitus</i>	Teille on varattu majoitus Chalets- lomahuoneistoista.
<i>Ruokailut</i>	Ohjelmaanne on merkitty kaikki ruokailut, jotka kuuluvat teille pakettiin. Huomioithan, että lounas salaattilounas. Mahdollisista poikkeavista ruoka-allergioista pyydän olemaan yhteydessä allekirjoittaneeseen.
<i>Sijainti</i>	Vuokatin Urheiluopisto sijaitsee Sotkamossa. Matkaa Kajaaniin kertyy 35km ja Sotkamon keskustaan 7km. Lähin rautatieasema on Kajaanista, josta on jatko-yhteys bussilla Vuokattiin. Lähin lentokenttä sijaitsee myös Kajaanissa, josta on lentobussi yhteys Urheiluopistolle.
<i>Ajo-ohjeet</i>	Vuokatin Urheiluopisto sijaitsee osoitteessa Opistontie 4, 88610 Vuokatti. Urheiluopisto jää kantatie nro 76 (Kajaani-Sotkamo-Kuhmo) varrelle, seuraa Vuokatin alueella Urheiluopiston opasteita.
<i>Muuta</i>	Asiakas vastaa itse vakuutusturvastaan.

Vastaan mielelläni kysymyksiin, mutta kerron tarkemmin mm. ohjelmasta viikonlopun aloituksen yhteydessä.

Tervetuloa aktiiviseen Vuokattiin!

VUOKATIN URHEILUOPISTO

Noora Jauhiainen, Liikunnanohjaaja opiskelija (AMK)

Puh. 040-5529337

Vuokatin Urheiluopisto
Opistontie 4
88610 Vuokatti

Puhelin 08 61911
sporthotel@vuokattisport.fi
www.vuokattisport.fi



Liite 4. Palautelomake

Palautelomake

SENIORIVIikonlopun PILOTOINNIN PALAUTEKYSELY

Kiitän teitä pilottiviikonloppuun osallistumisesta. Palautelomakkeella pyrin kartoittamaan teidän kokemuksia viikonlopun sujumisesta ja onnistumisesta. Palautteita tullaan käyttämään pilottiviikonlopun toteutuksen arvioinnissa. Palautteista koostetaan myös yhteenveto opinnäytetyöhön ja sähköiseen malliohjelmanpakettiin, joka tehdään Vuokatin Urheiluopistolle. Kaiken tämän jälkeen palautelomakkeet tullaan hävittämään. Palautteenne on minulle tärkeää.

Vastaukset niille annettuihin kohtiin.

1 huono, 2 välttävä, 3 tyydyttävä, 4 hyvä ja 5 erinomainen

1. Mitä mieltä olitte senioriviikonlopun etukäteisinformaatiosta (esimerkiksi kutsu, puhelinsoitot)? Saitteko kysymyksiinne vastaukset ja tarvittavan informaation senioriviikonloppua varten?

2. Mitä mieltä olitte alkuinfotilaisuudesta? Oliko se mielestänne hyödyllinen ja tarpeeksi informatiivinen? Saitteko vastaukset kaikkiin askarruttaneisiin kysymyksiin?

3. Asteikoilla 1-5, minkä arvosanan antaisitte perjantai-illan lumenveistolle?

1 2 3 4 5

Miksi?

4. Asteikoilla 1-5, minkä arvosanan antaisitte lauantai aamupäivän ulkoliikunnalle?

1 2 3 4 5

Miksi?

5. Asteikolla 1-5, minkä arvosanana antaisitte lauantai iltapäivän kuntosalille?

1 2 3 4 5
Miksi?

6. Asteikolla 1-5, minkä arvosanan antaisitte lauantai iltapäivän kehonhuollolle ja – hallinnalle?

1 2 3 4 5
Miksi?

7. Mitä mieltä olitte lauantai-illan illanvietosta?

8. Asteikolla 1-5, minkä arvosanan antaisitte sunnuntai aamupäivän vesiliikunnalle?

1 2 3 4 5
Miksi?

9. Mitä mieltä olitte viikonlopun aikataulutuksesta? Oliko liian kiire? Oliko turhia taukoja?

10. Millainen ajankohta olisi mielestänne sopivin tällaiselle viikonlopulle?

11. Miten mielestänne tätä uutta seniorituotetta tulisi markkinoida? Millainen markkinointi tavoittaisi teidät parhaiten?

12. Mikä olisi mielestänne kohtuullinen hinta tällaiselle viikonlopulle täysihoidolla?

13. Mikä motivoisi teitä ostamaan tällaisen lomatuotteen?

14. Kehitysideoita? Jäittekö kaipaamaan jotain? Olisitteko tehnyt jotain toisin?

Liite 5. Kuvauslupa

AKTIIVIVIikonlopun KUVIEN KÄYTTÖOIKEUDET

Viikonlopun aikana otettuja kuvia tullaan käyttämään opinnäytetyössä, sähköisen mallioppaan yhteydessä.

Noora Jauhiainen saa käyttää kuvia valmiin opinnäytetyön esityksessä, mikä järjestetään Kajaanin ammattikorkeakoululla, sekä sähköisessä mallioppaassa, joka jää Noora Jauhiaiselle muistoksi ja Vuokatin Urheiluopiston käyttöön.

Kuvien käyttöoikeuksilla tarkoitetaan kuvamateriaalin mitä tahansa hyödyntämistapaa opinnäytetyön yhteydessä.

Kuvien käytöstä ei makseta rahallista korvausta kuvissa oleville henkilöille.

Kuvien käyttöoikeuden luovuttaminen Noora Jauhiaiselle ei rajoita kuvattavan henkilön oikeutta hyödyntää kuvaa/kuvia, joissa itse on kohteena.

Sotkamossa _____

Kuvattavan henkilön allekirjoitus _____